



ともしび

れいわ ねん がつ にち
令和6年2月29日
せたがやくりつみしゆくちゅうがっこう
世田谷区立三宿中学校
やかんがつきゅう がっこう
夜間学級だより 2月号
こうちゅう はまがわ かずひこ
校長 濱川 一彦



「ふむしげ」について
家路を急ぐ人や車越わしなく行
きかう夜空の下、三宿中学校の
校舎に煌々とともるあかり。それは、
闇を照らす学び舎のともしび。
そして、ここで学ぶ生徒一人ひとり
の心にもたくさんのもしげが……。
学ぶ場を得た喜び 中で燃ゆ
習への強い意欲、将来への夢、そ
して希望……。

運動・栄養・休養

ふくこうちょう いちはら はじめ
副校長 市原 一

わたし いっぽんじん あすりーと うんどう さぽーと おこな とく いちりゅう あすりーと
私は一般人からアスリートまで運動のサポートを行ってきた。特に一流のアスリートを
さぽーと えいご どいつご ふらんすご まなび かいがい さいしん じょうほう はや と
サポートするために英語、ドイツ語、フランス語を学び、海外の最新の情報を探し
い だれ はや けつか だ いま き て こぶし ひろうこつせつ ぼくさー ひざ じん
り入れ、誰よりも早く結果を出してきた。今までに利き手の拳を疲労骨折したボクサーや膝の靱
たい そんじょう すき 一せんしゅ いしだん ち一 むく いんたい ぜつぼう ふち たんきかん げんば ふつ
帶を損傷したスキーリング選手を医師団とチームを組み、引退という絶望の淵から短期間に現場に復
き帰ってきた。

運動・栄養・休養は健康の三要素と言われている。一般人は運動が足りず、スポーツ選手は食事が足りないのが現状である。一般人レベルでは運動後のプロテインの摂取は無用と考える。

長寿が走りよ、うがえくめぐる。般く、ては運動後のリカバリーの抜取は利用してくる。
うんどう きそいたいしや たか わたし しんたい はんぶん やく げつ あたら きんにくやく にち
運動は基礎代謝を高める。私たちの身体の半分は約3か月で新しくなる。筋肉約80日、
ひふやく ほねやく にち もくべき も うんどう はじ さいてい げついじょううつづ
皮膚約100日、骨約200日。目的を持って運動を始めたならば、最低3か月以上 続けなければ
けっかえ どうじ ぼうえいたいりょく めんえきりょくこうじょう こうどうたいりょく あつぶ
れば結果は得られない。また、同時に防衛体力(免疫力向上)、行動体力もアップできる。

運動後は休養をとることで運動前の水準よりも体力が向上できる。回復時間は腹筋約24時間、脊柱起立筋群約72～107時間、それ以外は約48時間である。運動指導は強度、時間、頻度、種目、次に性別、年齢、健康状態、体力水準、生活環境などを考慮して行わなくてはならない。酸素を必要としない運動では疲れの原因である乳酸が発生すること

もあり、回復に時間がかかるので注意が必要である。

栄養は身体の体調・機能を整える。糖質・脂質・タンパク質はエネルギー源となり、タンパク質・ミネラルは身体を構成し、ミネラル・ビタミン・食物繊維は体調を整える。運動前にはエネルギーとして糖質が必要だ。スポーツ後60分以内の栄養補給も必須である。運動後には汗で失われたビタミン・ミネラルや破壊された筋肉を補強するためのタンパク質が体重の2倍必要になる。何を食べればよいか悩んでしまうが、テーブルの上に7色の食材があれば十分

だ。白・黒・茶・緑・赤・橙・紫の7色。ご飯は白、レタスは緑、にんじんは橙といつたように…。

たと 例えれば、身長を伸ばしたければ、骨の形成に必要なカルシウム・リン・ビタミンD(いわし、椎茸、肝臓などに多く含まれる)を摂取し、日光を浴びて運動(縄跳び、ジャンプなど)すればよい。男性は20歳まで身長が伸びるデータが報告されている。信じるかどうかはあなた次第!

【ゲストティーチャー派遣】

1月26日(金)午後、大田区立大森第三中学校へ本校生徒3名が訪れ、1年生を対象に夜間中学校について説明する会が開催されました。

3名は子ども時代に学校教育を受けられなかつた状況や夜間学級での様々な体験について話をしました。



↑ 参加者全員で撮影



大田区立大森第三中学校の生徒の皆さんから感想をいただきました。

さま
様

夜間中学校について話をしてください、ありがとうございました。さんは学校を卒業したらネパール料理のお店をやりたいと言っていて、私はネパールのご飯はあまり食べたことはないので、食べてみたいと思いました。私もこれから海外にも行ってみたいと思いました。

さま
様

本日は、夜間中学校の行事や日常を教えてくださいありがとうございました。夜間中学校の行事の文化祭では、様々な国の文化を体感できると聞いたときは僕も行ってみたいというわくわくした気持ちになりました。日本語の勉強も頑張ってください。

さま
様

・先日は、夜間中学校についてお話ををしていただき、ありがとうございました。何かを始めるときに、時期や年齢は関係ないと実感し、どんどん新たな挑戦をしようと思いました。ありがとうございました。

・今日は大田区立大森第三中学校にお越しいただきありがとうございました。人生はいつでも変えることができると知りました。